بسْمِ اللّٰه الرّحمنِ الرّحيم

((كۆمەڵێک ڕستە دەربارەی نەخۆش و پزیشک))

نوسین و وەرگێران: کاروان جاف
پێداچوونەوە : کاروان جاف

((بڕگەی پزیشک و نەخۆش))

((بەهیوای تەندروستیەکی باش بۆتان))

٢٠٢١

بەشی یەکەم

عندك أي مرض من هاي الأمراض
عندەک ئەی مەڕەض مین هاي ئەمراض
هیچ نەخۆشیەک هەیە لەم نەخۆشیانە

أريد أنطيك دوا
ئەريد ئەنتیک دوە
دەمەوێ دەرمانت (چارەسەر) بدەمێ

هذا الدوا للوجع
هاذە دوا لیلوجع
ئەمە دەرمانی ئازار

هذا الدوا راح يمنع الإتهاب
هاذە دوا راح یمنەح ئیلتیهاب
ئەم دەرمانە هەڵاوسانەکە ڕادەگرێ

إتجنب المشروبات من تستخدم الدوا
ئتجەنەب ئلمەشروبات مەن تستەخدم دوا

خۆت بەدور بگرە لەخواردنەوەکان کە دەرمانەکە بەکاردێنی
إشرب سوائل هوايه
ئیشڕەب سەوائل هوايه
شلەمەنیەکان زۆر بخۆوە

إتجنب أشعة الشمس
ئتجەنەب ئەشیعەت شەمس
خۆت دور بگرە لە تیشکی خۆر

إنتَ مجروح
ئینتە مەجروح
تۆ برینداری

إنتَ مريض
ئینتە مەریض
تۆ نەخۆشی

رَح نحاول نسوي كل شي علمود تصير زين
ڕاح نحاول نسەوی کول شی عەلەمود تصیر زێن
هەوڵ دەدەین هەموو شتێکت بۆ بکەین تا باش بی

بەشی دووەم

کاتێک دەرمان دەدەیت بە نەخۆش

چۆن چۆنیەتی و کاتی بەکارهێنانی دەرمانەکەی پێ دەڵێی ؟

هەرکەس لە سەیدەلیە ئیش بکات دەبێ ئەمانە بزانێ

ـ مرە بالیوم ،،، یەک جار لە ڕۆژێک
ـ مرتین بالیوم ،،، دوو جار لە ڕۆژێک
ـ ثلث مرات بالیوم ،،، سێ جار لە ڕۆژێک
ـ کل ست ساعات مرە ،،، هەموو شەش سەعات جارێک
ـ کل ١٢ ساعات مرە ،،، هەموو ١٢ سەعات جارێک
ـ گبل الاکل ،،، پێش نان
ـ بعد الاکل ،،، دوای نان
ـ صباحاً ،،، بەیانیان
ــ مساءاً ،،، ئێواران
ـ ورة ساعة سبعة ،،، دوای سەعات حەوت
ـ گبل العصر ،،، پێش عەسر

ـ گبل ماتنام ،،، پێش ئەوەی بخەوی
ــ اريدك تاخذ ادويه بوكته ،،، دەمەوێ دەرمانەكان لەكاتی خۆی بەكاربێنی
ـ تريد اضربك ابرة ،،، دەتەوێ دەرزيت لێدەم
ـ لو اشدلك كانوله ،،، يان كانولەت بۆ ببەستم
ـ ابره ،،، دەرزی
ـ شراب ،،، شروب
ـ حبوب ،،، حەب

بەشی سێیەم

ـ نەخۆش کاتێک دێتە لات
ئەم دەستەواژانە بەکاردەهێنێ

ـ پۆستی داهاتوو هەموو پرسیارەکانی دکتۆرە کە لە نەخۆشی دەکات .

کۆمێنت بکەن هاوڕێیان بە ئەرک نەبێت

عندي حساسية ،،، حەساسیەم هەیە
ظهري يوجعني ،،، پشتم دێشێت
عندی سخونە ،،، تام لێیە
عندی تشنج ،،، گرژبونم هەیە
عندی نشلە / انفلاونزە ،،، هەڵامەتمە
عندی ضیق بلنفس ،،، تەنگەنەفەسم
سنی یوجعنی ،،، ددانم دێشێ
ارید ازوع ،،، دەمەوێ بڕشێمەوە
بطني يوجعني ،،، سکم دێشێ
عندی صداح ،،، سەرم دێشێ

صحتي مو زينه ،،، تەندروستیم باش نیه
عندی امساک ،،، قەبزم
انعديت ،،، توشم بوم
انعديت بمرض سكري ،،، توشی نەخۆشی شەکرە بوم
عندی ألم / وجع ،،،، ئازارم هەیە
ما اگدر اتحرک ،،، ناتوانم بجوڵێم
التهاب ،،، هەوکردن
اذني ملتهبة ،،، گوێم هەوی کردوە
حرگ ،،، سوتاوی
بواسير ،،، مایەسیری
برد ،،، سەرما
ارجف ،،، دەلەرزم
لسعتنی حیه ،،، مار پێوەی داوم
جرح ،،، برین
مجروح ،،، بریندار
ما اگدر اتنفس زين ،،، ناتوانم باش هەناسە بدەم

بەشی چوارەم

کاتێک دکتۆر پرسیار لە نەخۆش دەکات

بيك حيل ؟ بۆ نێر
بيچ حيل ؟ بۆ مێ
(بیک حێل)
تاقەتت هەیە ؟

تحس بتعب ؟ بۆ نێر
تحسين بتعب ؟ بۆ مێ
(تحەس بیتەعب)
هەست بە ماندوبون دەکەی ؟

خلگك شلونه ؟ بۆ نێر
خلگچ شلونه ؟ بۆ مێ
(خوڵگەک شلۆنە)
تاقەتت چۆنە ؟

صارلك شكد بهاي الحالة ؟ بۆ نێر
صارلج شكد بهاي الحالة ؟ بۆ مێ
(صارلەک ژگەد بهای حالە)
چەندێکە تۆ لەو حالەی یان ئاوای ؟

عندك أي حساسية ؟ بۆ نێر
عندج أي حساسية ؟ بۆ مێ
(عندەک ئەی حەساسیە)
هیچ حەساسیەکت هەیە ؟

عندك أي حساسية بأي دوە ؟ بۆ نێر
عندج أي حساسية بأي دوە ؟ بۆ مێ
(عندەک ئەی حەساسیە بیئەی دوە)
هیچ حەساسیەکت هەیە بەهیچ دەرمانێ ؟

تستخدم ادوية ؟ نێر
تستخدمين ادوية ؟ بۆ مێ
(تستەخدم ئەدویە)
دەرمان بەکاردێنی

وين الالم ؟ بۆ هەردوو ڕەگەز
(وێنل ئەلەم)
ئازارەکە لە کوێیە ؟

وين يوجعك ؟ نێر
وين يوجعج ؟ مێ
(وێن یۆجعەک)
کوێت دێشێ ؟

راح اقيس ضغطك . بۆ نێر
راح اقيس ضغطچ .بۆ مێ
(ڕاح اقیس ضەغطەک)
زەغتت بۆ دەگرم

اخذ نفس عميق . بۆ نێر
اخذي نفس عميق . بۆ مێ
(ئوخذ نەفەس عەمیق)
هەناسەکی قوڵ هەلمژە

اتمدد اهنا بۆ نێر
تمددی اهنا بۆ مێ
(ئتمەدەد ئهنا)
لێرە ڕاکشێ

على ظهرك بۆ نێر
على ظهرج بۆ مێ
(عەلە ظەهرەک)
لەسەر پشتت

على بطنك بو نیر
على بطنج   بو مێ
(عەلە بەطنەک)
لەسەر سکت

على يمينك ،،، لەسەر دەستە ڕاستت
على يسارك ،،، لەسەر دەستە چەپت

بەشی پێنجەم

رَح نحاول نسوي كل شي علمود تصير زين
ڕاح نحاول نسەوی کول شی عەلەمود تصیر زێن
هەوڵ دەدەین هەموو شتێکت بۆ بکەین تا باش بیت

هذا الجَرح بسيط
هاذە جەرح بەسیط
ئەو برینە سوکە

رَح تطيب وتگوم بالعجل
ڕاح ت طیب وە تگوم بیلعەجل
باش دەبی و هەڵدەستیتەوە بە خێرایی

حالتَك خطرة بس رَح تصير زين
حاڵتەک خەطڕە بس ڕاح تصیر زێن
حاڵەتت خەتەرە بس باش دەبیت

إذا تخلينا نعالجك رح تصير زين
ئیذا تخلینا نعالجەک ڕاح تصیر زێن

ئەگەر ڕێمان پێ بدەی چارەسەرت دەکەین باش دەبیت
تِحتاج وَكت طويل حتى تصير زين
تیحتاج وەکت طەویل حەتە تصیر زێن
پێویستت بە کاتێکی زۆرە تا باش ببیت

العملية چانت ناجحة
ئەلعەمەلیە چانت ناجحە
نەشتەرگەریەکە سەرکەوتوو بوو

كِدرنا نعالجك
گیدەرنە نعالجەک
توانیمان چارەسەرت بکەین

إنجبرنا نشيل هذا
ئینجبرنا نشیل هاذە
ناچاربوین ئەمە هەڵگرین

تعال ورە إسبوع حتى نتاكد صرت زين
تەعال وەڕە ئسبوع حەتە نتئەکد صرت زین
دوای هەفتەکی تر وەرەوە هەتا دڵنیابم باش بویت

بەشی شەشەم

دکتور (دکتۆر) ،،، پزیشک

مریض (مەریض) ،،، نەخۆش

مرض (مەرەض) ،،، نەخۆشی

دوه (دوه) ،،، دەرمان

ابره(ئوبڕه) ،،، دەرزی

وجع (وجەع) ،،، ئازار

یوجع (یۆجەع) ،،، دەهێشێ

انفلاونزه(ئەنفلاوەنزه) ،،، هەڵامەت

حمه (حومه) ،،، پەتا

حساسیه (حەساسیه) ،،، حەساسیه

اسهال (ئیسهال) ،،، سکچون

فقر دم (فوقر دەم) ،،، کەم خوێنی

ربو (ڕەبۆ) ،،، تەنگە نەفەسی

تیفو (تیفۆ) ،،، گرانەتا

وانەی حەوتەم

إتمَدَّد دون حركة
ئیتمەدەد دون حەرەکە
ڕاکشێ بێ جوڵە

رَح إنداريك
ڕاح ئینداریک
ئاگەدارت دەبم

خلّينا نساعدَك
خەلینە نساعدەک
بهێلە یارمەتیت دەین

مرَح انأذيك هوايه
مەڕاح ئی نئەذیك هوایە
زۆر ئازارت نادەین

هذا رَح يِحميك
هاذە راح یەحمیک
ئەوە دەتپارێزێ

سوّي مِثِل مَادَنـگُلَّك
سەوی میثیل مەدەنگولەک
بکە وەک ئەوەی پێت دەڵێین

لاتْحَرَّك راسَك
لاتحەڕەک ڕاسەک
سەرت مەجوڵێنە

تِـگدَر تِتنَفَّس؟
تیـگدەر تیتنەفەس ؟
دەتوانی هەناسە بدەی

گول إسمَك بصوت عالي
گول ئیسمەک بصۆت عالی
ناوت بڵێ بە دەنگی بەرز

أكو شي يوجعَك؟
ئەکو شی یۆجعەک
شتێک هەیە ئازارت دات

راويني وين
ڕاوينى وێن
پيشانمده كوێيه

لاَزِم نفحصَك زين
لازم نفەحسەک زێن
دەبێ پشكنينێكى باشت بۆ بكەين (جەڕب) ،، گەڕى (نەخۆشى پێستيه)
حصبه (حەصبه) ،،، سورێژه
مرض جلدي (مەڕەض جلدى) نەخۆشى پێستى
طاعون ،،، تاعون
الدم (دەم) ،،، خوێن
بول (بۆل/بەول) ،،، ميز
تسمم (تەسەموم) ،،، ژەهراوى بوون
مزمن (موزمن) ،،، درێژ خايەن
الأرق (ئلئەرەق) ،،، كەم خەوى
سعال(سوعال) ،،، كۆكه
حراره / سخونه ،،، تا